



LA DÉPRESSION

pour oser en parler,

pour s'informer

pour mieux la comprendre

Table des matières

- 1 • Pourquoi une Ligue de la Dépression?
- 2 • Ses objectifs
- 3 • A qui s'adresse-t-elle ?
- 4 • Comment fonctionne-t-elle ?
- 5 • Fréquence de la dépression
- 6 • Aspects socio-économiques de la dépression
- 7 • Apprendre à reconnaître les premiers signes d'une dépression
- 8 • Quelles attitudes adopter face à la dépression ?

Pourquoi une Ligue de la Dépression ?

La dépression est une maladie très fréquente (voir plus loin), souvent considérée - à tort - comme une faiblesse, un manque de volonté. Que l'on soit dépressif soi-même, ou que l'on vive dans l'entourage familial ou professionnel d'une personne dépressive, c'est un sujet que l'on n'ose pas ou peu aborder, par peur d'être jugé ou parce que l'on se sent mal à l'aise face à une personne qui en souffre.

En un mot, la dépression est encore pour beaucoup d'entre nous, un sujet tabou.

Our, il s'agit d'une véritable maladie pour laquelle les médecins disposent de traitements efficaces, permettant dans la plupart des cas de s'en sortir, de la maîtriser.

Toute la difficulté réside

- pour le patient qui en souffre : de sortir de son isolement, d'oser en parler, d'aller consulter un médecin ;
- pour l'entourage de celui qui en souffre : de reconnaître et d'accepter cette maladie, d'aider le patient, de le sortir de son isolement, de l'accompagner à tous les stades de sa maladie et de son traitement;
- pour le médecin : de reconnaître la maladie, de la diagnostiquer, car elle peut se présenter sous des formes diverses et masquées.

Ses objectifs

Les objectifs de la Ligue sont nombreux et variés.

1. Mieux faire comprendre la dépression à l'ensemble de la population belge, la faire reconnaître comme une véritable maladie, qui fait souffrir, laisse les malades dans une profonde détresse, un grand isolement même parfois lorsqu'ils sont entourés de proches.
2. Faire tomber les fausses idées, les croyances, les murs que notre culture a construit autour de cette maladie,
 - au point d'empêcher ceux qui en souffrent d'oser en parler, de les replier dans leur isolement,
 - au point de juger ceux qui en souffrent sans comprendre de quoi il s'agit,
 - au point de laisser ceux qui vivent dans l'entourage d'une personne dépressive sans mots et sans aide face à cette détresse,
 - au point de laisser croire, à certains d'entre nous qui n'avons jamais côtoyé cette maladie directement ou via un proche, que nous sommes à l'abri, et sans risque d'en être un jour atteint.

3. Aider, sensibiliser et informer de façon neutre et objective, tous ceux qui sont confrontés personnellement à la dépression ou par une personne proche.

4. Faciliter les échanges de vue entre toutes les personnes actives dans le domaine de la santé mentale, entre les malades et les professionnels de la santé, en fonction de leurs attentes et de leurs besoins. Ces relais de première ligne demeurent nos partenaires privilégiés.

5. Même si nous offrons une disponibilité d'écoute et de réponse, l'objectif de la Ligue de la Dépression n'est cependant pas de répondre de façon aiguë et urgente aux personnes qui se trouveraient en situation de détresse.

Le médecin généraliste ou psychiatre, les services spécialisés des différents organismes de soins sont les personnes compétentes, habilitées à fournir cette assistance.

Par ailleurs, diverses associations ou centres d'accueil ont l'écoute de première ligne dans leur compétence.

- 3 -

A qui s'adresse-t-elle?

La Ligue Belge de la Dépression se veut un lieu d'échange et d'information permanent sur le sujet de la dépression.

Toute personne qui souhaite obtenir de l'information peut s'y adresser,

- soit en consultant notre site www.ligue-depression.org
- soit par mail à lig.depr@tiscali.be
- soit par téléphone au 070.23.33.24 (vendredi et lundi de 10 h à 13h30')
- soit par fax au 070.22.21.46

Elle s'adresse à toute personne, dépressive ou non, confrontée ou non en tant qu'entourage, qui souhaite s'informer.

Elle s'adresse également aux personnes et associations qui s'occupent activement de patients dépressifs ou de personnes à risque ainsi qu'à l'entourage de celles-ci.

Elle se veut ouverte vers les responsables de groupes humains, quels qu'ils soient, dans un contexte professionnel ou non, souhaitant informer leurs interlocuteurs sur le sujet de la dépression.

Elle s'adresse enfin à nos Autorités Publiques qui, dans le cadre de leur mission, sont confrontées à cette maladie et souhaitent obtenir le conseil de spécialistes éminents dans le domaine.

- 4 -

Comment fonctionne-t-elle ?

L'organe central de la Ligue est son Conseil d'Administration. Ce dernier est composé d'une part de médecins, spécialistes de nos diverses universités et représentants des associations de médecins généralistes du pays, d'autre part, de représentants des secteurs de santé.

Les premiers, regroupés dans un Comité Scientifique, ont pour mission essentielle de définir les orientations des actions entreprises par la Ligue et de garantir la validité scientifique de toute information qui émane de la Ligue. Ainsi, toute information scientifique que vous recevrez de la Ligue aura été vérifiée et validée par son Comité Scientifique.

Les seconds sont issus de différents horizons ; ils ont pour tâche de relayer les missions ainsi que les actions d'information et de sensibilisation de la Ligue, vers l'ensemble des publics.

La collaboration entre ces deux pôles du Conseil d'Administration est garante d'une information rigoureuse, orientée vers tous les publics, au-delà des différences culturelles, religieuses, sociales,...

Fréquence de la dépression

La dépression est devenue la problématique la plus importante et la plus cruciale de la psychiatrie.

En 2003, les résultats belges de l'étude européenne Mental Disorders (ESEMeD) confirmaient ce constat :

-La dépression et l'anxiété sont les troubles les plus fréquemment rencontrés en santé mentale.

-On estime à 15% le nombre de Belges qui ont déjà souffert de dépression à un moment dans leur vie.

-On estime à 5% le nombre de Belges qui ont souffert de dépression pendant les 12 derniers mois. Une personne sur deux est hésitante et tarde à recourir à un professionnel, alors même que la Belgique a la plus grande offre d'aide en médecine mentale et que 80 à 90% des patients souffrant de dépression majeure guérissent dans les 5 ans. Seuls 10 à 20% passent à la chronicité à long terme.

-Le taux de récurrence, après une période d'au moins 6 mois sans symptômes, est cependant très élevé (plus de 50%). Le taux de suicide est lui aussi très élevé (plus de 15%).

En 2020, la dépression représentera la seconde maladie la plus importante au monde (OMS 2001)

Aspects socio-économiques de la dépression

Le coût économique total de la dépression est évalué à 4% du coût total des soins de santé.

La dépression représente également entre 20 et 25% des coûts des maladies mentales et neurologiques.

Les *coûts directs* concernent les dépenses dans le secteur des soins de santé : médicaments, hospitalisation, psychothérapie, traitement des récurrences.

Les *coûts indirects* sont ceux supportés par la société et par l'individu : manque de productivité, absences au travail, qualité de vie, suicides, préoccupations de l'entourage familial,... Ils représentent la plus grande part des coûts totaux et sont très probablement sous-évalués.

De plus, les efforts consentis pour une meilleure reconnaissance et prise en charge thérapeutique des états dépressifs, le caractère récidivant de la dépression ainsi que le vieillissement de la population sont des facteurs de surcoût.

Que ce soit au niveau personnel, pour la personne qui en souffre, au niveau de l'entourage familial et professionnel, ou au niveau collectif, la dépression a des répercussions importantes, sur le plan médical, psychique, psychosocial et économique.

Apprendre à reconnaître les premiers signes de dépression

La plupart d'entre nous comprennent et définissent la "dépression" comme un sentiment de tristesse, de vide, comme un moment de vague à l'âme.

Lorsque les médecins et les autres thérapeutes parlent de dépression, cela diffère tant quantitativement que qualitativement de cette notion généralement répandue. Ils font référence à une modification anormale de l'humeur et de l'état émotionnel.

La dépression peut prendre de nombreux visages, se présenter au thérapeute sous des formes multiples, rendant son diagnostic parfois très difficile.

Il faut donc éviter de considérer comme "dépression" une période de quelques jours où l'on sent son conjoint, son enfant, son collègue de travail ou soi-même sans vitalité, sans ressort, triste, suite à tel problème professionnel ou familial. Ces expériences passagères, nous les expérimentons tous.

La dépression est une maladie qui se soigne au même titre que l'ulcère ou l'hypertension et qui, dans des conditions adéquates de traitement, évolue le plus souvent favorablement tant à court qu'à long terme. En demandant conseil, en consultant un médecin, chacun peut donc s'en sortir !

Mais quels peuvent être les signes et les symptômes de la dépression?

Une personne dépressive peut ressentir certains symptômes cités ci-dessous.

Certains en ressentent beaucoup, d'autres peu ; leur sévérité peut également fortement varier d'une personne à l'autre.

De plus, il faut que ces symptômes persistent dans le temps.

- tristesse et/ou anxiété persistante
- perte d'envie pour les choses les plus habituelles
- perte du plaisir de faire des activités que l'on aimait auparavant
- sentiment de désespoir, pessimisme
- sentiment de culpabilité, d'inutilité
- insomnie ou hypersomnie
- perte d'appétit, de poids ou, au contraire, boulimie et gain de poids
- fatigue, perte d'énergie, ralentissement des activités
- pensées de mort, de suicide, parfois tentatives de suicide
- irritabilité
- difficulté de concentration, de prendre des décisions, de se souvenir de certaines choses

- persistance de certains symptômes physiques (tels que maux de tête, troubles digestifs, douleur chronique,...) et ce, malgré un traitement.

- 8 -

Quelles attitudes adopter face à une dépression ou une personne dépressive de son entourage ?

Les quelques idées proposées ici n'ont pas pour ambition de résoudre votre dépression ou celle de la personne de votre entourage qui en souffre. Elles ne constituent que quelques conseils généraux, destinés à vous aider dans votre démarche plus globale envers vous-même ou celui qui souffre.

Votre famille et vos amis peuvent vous aider.

Vous souhaiterez probablement et ressentirez sans doute comme nécessaire l'aide des personnes de votre entourage, de vos amis. Malheureusement, n'ayant jamais ressenti ce que vous éprouvez, et malgré leurs bonnes intentions, ils peuvent se montrer maladroits. Parlez-leur de ce que vous ressentez, partagez vos sentiments, ils pourront alors mieux vous comprendre et vous aider.

Maîtrisez votre stress et créer vos propres outils de défense face à votre anxiété.

N'oubliez jamais qu'un pas franchi = un pas gagnant, même si le chemin est long !

Aider une personne dépressive de votre entourage.

L'aide probablement la plus grande que vous pouvez apporter à une personne chère qui est dépressive, c'est de l'aider à accéder au bon diagnostic et au bon traitement.

C'est encourager la personne qui a reçu un traitement adéquat de poursuivre celui-ci selon les indications du médecin.

A certaines occasions, c'est prendre un rendez-vous chez le médecin et l'accompagner dans cette démarche.

Un second élément très important est d'offrir à la personne dépressive un support affectif et émotionnel. Cela implique compréhension, patience, affection et encouragement; essayez de communiquer avec elle, d'échanger des sentiments, des idées, écoutez-la.

N'accusez jamais une personne dépressive d'être molle, ne la culpabilisez pas. Essayez plutôt de la comprendre, de la rassurer; avec du temps et de l'aide, elle se sortira de sa maladie.

LIGUE BELGE de la DEPRESSION asbl

Tel : 070.23.33.24

(vendredi et lundi, de 10 à 13 h30')

Mail : lig.depr@yucom.be

www.ligue-depression.org

Editeur responsable : Muriel Vanderveken
rue de la Vinaudrée 30 – 1370 Jodoigne